



RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENANGANI KECEMASAN PASIEN PRA OPERASI GETAH BENING DI RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG

Ahmad Putra & Yulia Fitria

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
pratamaahmad954@gmail.com, ulifitri11@gmail.com

Abstract: The anxiety experienced by the majority of preoperative lymph node patients indirectly hampers the smooth process of the surgery that will be undertaken by the patient. This anxiety makes the patient indecisive and doubtful until finally he thinks negatively about his health after the operation. Moreover, each preoperative patient admitted that he had never had surgery before and had never felt as anxious as he is now. This study describes the application of rational emotive behavior therapy (REBT) techniques to overcome anxiety and negative thoughts to two patients who will undergo lymph node surgery at Dr. RSUP. M. Djamil Padang. Providing assistance using REBT is applied to improve the patient's perspective on the situation at hand. This research is in the form of action research, where the researcher provides therapy or treatment directly to the two patients. The steps taken are: (a) empathizing with the client's condition; (b) provide a cathartic atmosphere; (c) invite the client to bombard his negative feelings; (d) make a contract. The results obtained that both patients began to realize that what he was worried about was not right, because it would not solve any problems. Thus, the application of the REBT technique contributes to changing the patient's perspective on the problem in relieving lymph preoperative anxiety. (c) invite the client to bombard his negative feelings; (d) make a contract. The results obtained that both patients began to realize that what he was worried about was not right, because it would not solve any problems. Thus, the application of the REBT technique contributes to changing the patient's perspective on the problem in relieving lymph preoperative anxiety. (c) invite the client to bombard his negative feelings; (d) make a contract. The results obtained that both patients began to realize that what he was worried about was not right, because it would not solve any problems. Thus, the application of the REBT technique contributes to changing the patient's perspective on the problem in relieving lymph preoperative anxiety.

Keywords: REBT, Anxiety, Pre Operation

ABSTRAK

Kecemasan yang dialami oleh sebagian besar pasien pra operasi getah bening secara tidak langsung menghambat proses kelancaran operasi yang akan dijalani oleh pasien. Kecemasan tersebut menjadikan pasien bimbang dan ragu hingga pada akhirnya berpikiran negatif terhadap kesehatannya setelah operasi dilakukan. Apalagi masing-masing pasien pra operasi mengaku bahwa sebelumnya belum pernah menjalani tindakan operasi dan belum pernah merasa cemas seperti saat ini. Penelitian ini menjelaskan tentang penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) mengatasi kecemasan dan pikiran negatif terhadap dua pasien yang akan menjalani tindakan operasi getang bening di RSUP Dr. M. Djamil Padang. Pemberian bantuan dengan menggunakan REBT diterapkan untuk memperbaiki cara pandang pasien terhadap keadaan yang sedang dihadapi. Penelitian ini berbentuk *action research*, di mana peneliti memberikan terapi atau perlakuan secara langsung terhadap dua pasien tersebut. Adapun tahapan yang dilakukan: (a) berempati dengan kondisi klien; (b) memberi suasana berkatarsis; (c) mengajak klien membombardir perasaan negatifnya; (d) membuat kontrak. Hasil yang diperoleh bahwa kedua pasien mulai menyadari bahwa apa yang ia cemaskan tidaklah tepat, karena itu tidak akan menyelesaikan persoalan apa-apa. Dengan demikian, penerapan teknik REBT memberikan kontribusi dalam mengubah cara pandang pasien terhadap persoalannya dalam menghilangkan kecemasan pra operasi getah bening.

Kata Kunci: REBT, Kecemasan, Pra Operasi

PENDAHULUAN

Salah satu penyebab sekaligus permasalahan psikologis utama yang sering muncul pada pasien yang akan menjalani tindakan operasi yang juga menimbulkan efek buruk bagi kesehatan ialah kecemasan.¹ Hal tersebut dinilai hal yang wajar karena memang operasi atau pembedahan adalah sebuah peristiwa yang menegangkan bagi siapa saja, yang dilakukan di ruangan khusus dan membutuhkan pemantauan yang intensif. Di samping itu, tindakan operasi menjadi

¹ In Patimah, Suryani dan Aan Nuraeni, "Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa," *JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT*, Vol. 3, No 1 (April 2015): 19

pengalaman yang sulit dijalankan oleh kebanyakan pasien dan tidak heran jika banyak pasien yang menunjukkan sikap yang berlebihan serta mencemaskan keselamatannya.²

Melihat dari berbagai literature yang ada, ditemukan fakta bahwa sebagian orang kadang tidak mampu mengontrol kecemasan yang dihadapi, sehingga terjadi disharmoni dalam tubuh. Hal ini akan berakibat buruk, karena apabila tidak segera diatasi akan meningkatkan tekanan darah dan pernafasan yang dapat menyebabkan pendarahan baik pada saat pembedahan ataupun pasca operasi.³ Maka dengan itu, tahapan-tahapan pada operasi harus dilakukan dengan baik dan benar, terutama pada fase preoperasi karena tahap ini merupakan tahapan awal keperawatan perioperative.⁴

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik.⁵ Steven Schwartz, S mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.⁶

Syamsu Yusuf mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.⁷ Dikuatkan oleh Kartini Kartono bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.⁸ Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.⁹

² Virgianti Nur Faridah, "Terapi Murottal (Al-Qur'an) Mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparotomi," *JURNAL KEPERAWATAN*, Vol. 6, No 1 (Januari 2015): 64

³ Firman Faradisi, "Efektivitas Terapi Murottal Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. V, No 2 (September 2012): 2.

⁴ Wenny Savitri, Nani Fidayanti, dan Paulus Subiyanto, "Terapi Musik Dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi," *Media Ilmu Kesehatan*, Vol. 5, No 1 (April 2016): 1

⁵ Yuke Wahyu Widosari "Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta." *Skripsi*. (Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, 2010), hlm. 16

⁶ Steven Schwartz, S., *Abnormal Psychology: a discovery approach*, (California: Mayfield Publishing Company, 2000), hlm. 139

⁷ Syamsu Yusuf., *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro, 2009), hlm. 43

⁸ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 120

⁹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 251

Gail W. Stuart dalam Dona Fitria Annisa dan Ifdil mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek-aspek kecemasan, yaitu kecemasan dalam respon perilaku, kognitif dan afektif. Berikut penjelasannya: *pertama*, perilaku (gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi dan sangat waspada). *Kedua*, kognitif (perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, mimpi buruk). *Ketiga*, afektif (mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah dan malu).¹⁰

Di samping itu, Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson dalam Dona Fitria Annisa dan Ifdil membagi analisis fungsional gangguan kecemasan, diantaranya: suasana hati (kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang), pikiran (khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif dan merasa tidak berdaya), motivasi (menghindari situasi, ketergantungan tinggi dan ingin melarikan diri), perilaku gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan), gejala biologis (berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering).¹¹

Berbagai reaksi fisik maupun psikis ditunjukkan oleh pasien rawat inap sebagai akibat kecemasan dikarenakan akan melalui operasi getah bening. Observasi yang dilakukan di RSUP Dr. M. Djamil Padang ditemukan dua orang pasien rawat inap yang akan melakukan tindakan operasi getah bening mengalami kecemasan tinggi, karena cemas akan membahayakan dirinya dan takut operasi akan gagal. Salah satu kasus dimana seorang ibu bernama Ibu Y, mengalami kecemasan tinggi karena akan melalui tindakan operasi terhadap penyakitnya. Klien cemas dan takut dengan operasi yang akan ia lalui. Ia berasumsi bahwa ia akan merasakan sakit yang luar biasa karena operasinya berada di bagian leher dan menilai bahwa operasi akan berjalan tidak lancar. Sehingga, ketakutan dan kecemasan selalu membayangi pikiran pasien. Keadaan yang dialami pasien tersebut juga dibenarkan oleh suami pasien yang mengatakan bahwa pasien memang begitu mencemaskan dirinya dengan akan dilakukan operasi getah bening sehingga keluarganya juga ikut merasakan cemas karena terbawa pikiran dengan apa yang dibayangkan oleh pasien. Melihat kasus ini, menurut penulis upaya yang bisa dilakukan dalam menangani persoalan ialah dengan menggunakan terapi rasional emotif behavior (REBT).

Terapi rasional emotif behavior adalah sebuah pendekatan dalam keilmuan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Langkah ini menjadikan seorang klien agar memperbaiki gangguan emosionalnya dan mengubah pemikiran

¹⁰ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor*, Vol. 5, No 2 (June 2016): 94.

¹¹ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety)*, 95.

irrasionalnya.¹² Pendekatan ini awalnya disebut *rational therapy* (RT), kemudian pada tahun 1961 Ellis merubahnya menjadi *rational emotive behaviour therapy* pada tahun 1993 dalam *Newsleter* yang diterbitkan oleh *The Institut for Rational Emotive Therapy*. Albert Ellis percaya bahwa individu mempunyai niat pribadi dan minat sosial. Tetapi, REBT juga beranggapan bahwa manusia memiliki sikap yang rasional dan irrasional, masuk akal bahkan gila.¹³

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengkaji tentang penggunaan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam menangani kecemasan pasien pra operasi getah bening di RSUP M. Djamil Padang. Maka pendekatan yang penulis gunakan ialah pendekatan *action research*. Sampel penelitian ini adalah pasien yang mengalami kecemasan tinggi karena akan melalui operasi getah bening di RSUP Dr. M. Djamil Padang. Secara incidental, ditemukan dua orang yang dijadikan subjek perlakuan dalam penelitian ini. Hasil penelitian dianalisis secara deskriptif, yaitu membuat pencandraan (deskripsi) mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian.¹⁴ Peneliti berusaha memahami teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam menangani kecemasan pasien pra operasi getah bening di RSUP M. Djamil Padang melalui kajian secara mendalam terhadap subjek penelitian. Selanjutnya dideskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada konteks alamiah.

Prosedur perlakuan terhadap subjek penelitian: (a) berempati dengan kondisi klien; (b) memberi suasana berkatarsis; (c) mengajak klien membombardir perasaan negatifnya; (d) memberikan sugesti; dan (f) membuat kontrak.

PEMBAHASAN

Sekilas Tentang Teori REBT

Teori yang menjadi landasan dalam penelitian ini adalah tentang teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dan konsep tawakal dalam menangani kecemasan seorang ibu terhadap covid-19. Sebagaimana yang diketahui bahwa REBT dihasilkan oleh pemikiran Albert Ellis. Ia lahir pada tahun 1913 di Pittsburgh tetapi dia melarikan diri ke belantara New York pada usia 4 tahun dan selanjutnya tinggal di sana, namun dia pernah hidup di daerah New Jersey. Albert Ellis adalah pencetus pertama Terapi Rasional Emotif Behavior, Ellis merupakan seorang ahli klinis

¹² Dede Misybah Fauziyah, *Bimbingan Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar*, Skripsi, (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Lampung, 2017), hlm. 11

¹³ Jeannete Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 2011), hlm. 33

¹⁴ Suryabrata Sumardi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2010), hlm. 76

yang terkemuka sejak tahun 1955.¹⁵ Dia menyusun teori ini dikarenakan banyak anak-anak yang tidak mampu untuk mencapai suatu kemajuan dan perkembangan karena tidak memiliki pemahaman yang tepat pada hubungan dengan peristiwa-peristiwa yang telah dialaminya. Untuk itulah Ellis memutuskan untuk meneliti lebih dalam dan sampai akhirnya dia menemukan terapi rasional emotif behavior. Dalam REBT, berbagai permasalahan emosional atau perasaan berakar pada adanya keyakinan irasional (*irrational belief*).¹⁶

Konseling rasional emotif behavior lahir bermula dari ketidakpuasan Ellis terhadap praktek konseling tradisional yang dinilai kurang efisien, khususnya psikoanalitik klasik yang pernah ditekuni. Konseling rasional-emotif therapy adalah salah satu bentuk konseling aktif-direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran dari pada perasaan.¹⁷

Rational emotive behavior therapy (REBT) juga merupakan salah satu psikoterapi yang dapat diberikan pada klien yang mudah merasakan kecemasan dengan tujuan umumnya adalah untuk mengurangi keyakinan irasional dan menguatkan keyakinan yang rasional yang dapat efektif pada dirinya maupun terhadap orang lain melalui pembelajaran dan latihan kognitif, emosi dan perilaku. Dengan demikian, diharapkan klien yang mudah merasakan kecemasan yang juga mempunyai keyakinan yang tidak rasional akan mampu memiliki emosi dan perilaku yang sehat.¹⁸

Corey dalam Muhammad Abdul Kohar dan Imam Mujahid mengatakan bahwa REBT adalah salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling maupun psikoterapi. Teknik REBT diterapkan kepada individu yang mengalami sebuah permasalahan yang disebabkan oleh pikiran dan keyakinan yang tidak rasional terhadap peristiwa hidup yang dialaminya. REBT mempunyai tiga tahap yaitu menyadarkan klien bahwa terdapat perilaku negatif yang dapat memunculkan rasa tidak nyaman pada psikologis, menyadarkan klien bahwa perilaku negatif tersebut diakibatkan oleh keyakinan yang tidak masuk akal, serta mengkonfrontasi klien untuk melawan

¹⁵ Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa," *Genta Mulia*, Vol. VIII, No 2 (Juli 2017): 13.

¹⁶ Albert Ellis dalam A. Burton (Ed.), *Operational Theories of Personality*, (New York: Brunner/Manzel, 1974), hlm. 313

¹⁷ Nusuki, "Penggunaan Pendekatan Konseling Rasional Emotiv Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan di SMAN 2 Aikmel," *Jurnal Educatio*, Vol. 9, No 1 (Juni 2014): 104

¹⁸ Lingga Kusuma Wardani dan Dhita Kurnia Sari, "Analisa Kemampuan Mengontrol Marah Ditinjau Dari Penerapan REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) Pada Klien Skizofrenia Di UPT Bina Laras Kras Kediri," *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 7, No 2 (November 2018): 59

keyakinan yang tidak masuk akal tersebut bahwa keyakinan yang irrasional itu bukanlah sebuah kebenaran.¹⁹

Teknik ini bertujuan untuk menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang salah atau tidak logis itu merupakan penyebab gangguan emosional mereka. Oleh karena itu terapi ini bertujuan membantu klien membebaskan diri dari pemikiran yang salah dan tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.²⁰ Untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan rasional emotif behavior terapi, perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan oleh Albert Ellis. Dia merupakan aliran psikoterapi yang berasumsi bahwa manusia difitrahkan memiliki potensi, dan potensi itu untuk berpikir rasional, maupun untuk berpikir irrasional.

Manusia juga memiliki keinginan untuk mengembangkan dan melindungi dirinya sendiri. Selain itu manusia juga menginginkan kebahagiaan dan bergaul dengan orang-orang disekitarnya, dengan cara mengaktualkan diri.²¹ Namun manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan dirinya sendiri, menghindari kenyataan, dan mencela dirinya sendiri karena telah menyesali perbuatannya. Terkadang manusia juga memasrahkan diri kepada Tuhan, dan manusia, karena sudah merasa lelah dengan apa yang telah dia alami.²²

Menurut teori REBT, ada dua bentuk keyakinan irasional yang dimiliki manusia: *pertama*, keyakinan irasional terhadap dirinya sendiri (*ego disturbance*). *Kedua*, keyakinan irasional mengenai emosi atau perasaannya. Sering kali dua bentuk keyakinan irasional tersebut terjadi secara bersamaan sekalipun hanya satu yang akan mendominasi. Dengan demikian kita mengetahui bahwa salah satu dampak utama dari lestariannya pikiran irasional ialah timbulnya distorsi kognisi.²³

REBT berasumsi bahwa manusia adalah makhluk yang punya rasio (pikiran), sehingga berpotensi rasional dan jujur atau irasional dan pembohong. Manusia memiliki kecenderungan memelihara diri, berbahagia, mencintai, bergabung dengan sesama, mengaktualkan diri atau terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsi, merusak diri dan kecenderungan lain yang sebaliknya. Maka dengan itu, cocok sekiranya dengan pernyataan Corey bahwa manusia memiliki keunikan dan cenderung berperilaku rasional serta irasional.²⁴

Menurut Albert Ellis, ketika beremosi manusia juga berpikir dan bertindak ketika bertindak dia berpikir dengan beremosi dan ketika berpikir dia juga beremosi dengan bertindak.

¹⁹ Muhamad Abdul Kohar dan Imam Mujahid, "Bimbingan Dan Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Penerima Manfaat," *Al-Balagh Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 2, no. 1 Januari-Juni (2017): 118

²⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling; Suatu Uraian Ringkas*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), hlm. 89

²¹ Gantina kamalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hlm. 201-202

²² Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM-Press, 2005), hlm. 106

²³ Wayne Froggatt, *A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy: Third Edition*, (Hastings: Wayne Froggatt, 2005), hlm. 1-5

²⁴ G Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refka Aditama, 2013), hlm. 204

Karena bisa berpikir, manusia bukan korban pengondisian pasif masa sebelumnya sehingga menjadi neurotik atau psikotik tetapi sebenarnya terjadi karena pemikiran tidak realistis, misinterpretasi, miskonsepsi dan *overdemanding* dalam pengalaman hidup sebelumnya atau di masa kanak-kanak.

REBT berasumsi bahwa individu mengalami gangguan emosi dan tingkah laku berhubungan kausatif dengan keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasionalnya maka untuk membuat perubahan dicapai dengan menghadapkannya secara langsung pada filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan bagaimana iB sampai mengganggu, dan menyerang ide-ide irasional serta mengajari klien bagaimana berpikir rasional dan logis supaya mampu mengubah atau menghapus iB untuk mendapatkan emosi dan tingkah laku yang tepat ($E = effect$) sebagai seorang yang rasional.²⁵

Tidak jauh berbeda dengan pandangan manusia dalam rasional emotif behavior terapi, karena teori ini mempunyai beberapa asumsi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dalam hubungannya dengan dinamika perasaan dan pikiran itu. Ellis (1994) merumuskan hakikat manusia itu terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya adalah:²⁶

- a. Individu itu pada dasarnya unik, yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional.
- b. Reaksi “emosional” dilatar belakangi oleh intropeksi diri, interpretasi, dan filosofi yang didasari ataupun tidak didasari oleh individu.
- c. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.
- d. Berpikir irrasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan kultur tempat dibesarkan.
- e. Berfikir secara irrasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berfikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berfikir yang tepat pula.
- f. Menunjukkan pada klien bahwa verbalisasi diri telah menjadi sumber hambatan emosional.
- g. membenarkan bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan irasional.
- h. membenarkan atau meluruskan cara berfikir dengan verbalisasi diri yang lebih logis dan efisien.

²⁵ A. Ellis dan Abrahms, *Brief Psychotherapy in Medical and Health Practice*, Disadur Oleh Fredy Didy Senduk, dalam <http://psikiatri-fds.blogspot.co.id/search?q=terapi+rasional+emotif>, diakses pada 21 Mei 2020 Pukul 11.00 WIB

²⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 159

Adapun teknik rasional emotif behavior therapy, Dewa Ketut menerangkan ada empat teknik besar dalam teknik-teknik kognitif:²⁷

a. Teknik Pengajaran

Dalam Terapi Rasional Emotif Behavior, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Teknik ini memberikan keleluasan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogisan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.²⁸

b. Teknik Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya kerana pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

c. Teknik Konfrontasi

Konselor menyerang ketidaklogikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logis.

d. Teknik Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dikucillkan dari pergaulan klien, contoh yang lain adalah membaca kondisi dan situasi sosial atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.²⁹

Dalam Rasional Emotif Behavior Terapi ada tiga tahap yang harus dilakukan oleh konselor ketika melakukan konseling, agar mendapatkan hasil yang maksimal. Tahap-tahap tersebut adalah:³⁰

- a. Proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya sedang berfikir yang tidak rasional, dengan begitu, kewajiban seorang konselor menunjukkan, dan memahamkan klien kenapa dia bisa mengalami hal yang demikian, Kemudian menunjukkan kepada klien hubungan antara pemikiran yang tidak rasional, dengan permasalahan yang sedang dia alami, dan gangguan emosional yang sedang dialami oleh klien. Dengan begitu klien akan sadar dimana titik permasalahan yang sedang dialami olehnya.
- b. Yang selanjutnya tugas konselor adalah meyakinkan klien bahwasannya berpikir itu dapat dilawan dan diubah, sesuai dengan keinginan klien. Untuk itulah tugas konselor agar klien

²⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), hlm. 102-103

²⁸ Gantina Kamalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 216-119

²⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, hlm. 91-92

³⁰ Gantina Kamalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 215-216

mempunyai kemauan dan keyakinan bahwasannya dia mampu untuk mengeksplorasi pemikirannya, dengan bantuan dan bimbingan konselor.

- c. Dan yang terakhir adalah membimbing dan membantu klien untuk melawan pemikirannya yang selama ini tidak rasional, yang selama ini telah dipertahankan sampai akhirnya dia mempunyai permasalahan, dalam tahap ini konselor mendoktrinasi klien agar klien mampu untuk merubah pemikiran dan tingkah laku yang rasional. Sampai akhirnya klien mampu untuk menyelesaikan permasalahannya. Dan akhirnya klien bisa hidup sejahtera, bahagia dan bisa menyeimbangkan diri dengan keadaan lingkungan sekitarnya.

Peran seorang konselor dalam konseling rasional emotif behavior terapi, diharapkan mampu untuk memberi penghargaan yang positif namun, penghargaan itu tanpa syarat apa pun, atau yang dikenal dengan *Unconditional Self-Acceptance* (USA) yang penerimaan diri klien tanpa adanya syarat, bukan dengan syarat (*conditioning regard*), karena filosofis yang dipegang teguh oleh para pemikir rasional emotif behavior terapi bahwa manusia yang terkutuk untuk banyak hal.³¹

Biodata Diri Klien I

Nama	Buk Y
Alamat	Sasak, Pasaman Barat
Usia	52 Tahun
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga

³¹ Muhammad Ahmud dan Mohamad Thohir, "Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 03, No 02 (2013): 187.

Agama	Islam
Registrasi Klien	Konselor berinisiatif menemui klien di ruangannya sebelum operasi getang bening beliau akan dilakukan.
Latar Belakang Masalah	Klien merasakan kecemasan tinggi dikarenakan harus melakukan operasi pada penyakitnya yaitu penyakit getang bening. Ini mengakibatkan klien cemas dan takut bila akan terjadi hal-hal yang semakin parah dan menimbulkan penyakit baru. Di samping itu, klien takut dengan hal yang berbau dengan operasi atau pembedahan.
Perilaku yang tidak Rasional	Beberapa hari sebelum operasi akan dilakukan, klien sering termenung di kamar tidurnya dan terbayang akan sakitnya bila akan dioperasi di bagian leher. Klien khawatir akan semakin memperburuk keadaan dan operasi akan gagal. Kecemasan itu sempat membuat klien untuk menunda bahkan ingin membatalkan operasi terhadap penyakit yang dialami.

Laporan Diri Klien I

Setelah melakukan bantuan dengan pendekatan terapi rasional emotif behavior, pada tahap selanjutnya penulis mencoba membuat laporan terkait dengan hasil yang telah dicapai pada diri klien.

1. Pada hari Kamis 20 Agustus 2020, konselor menemui pasien ke ruangannya tepatnya di bagian penyakit dalam. Tujuan rohaniawan menemui pasien dikarenakan pasien akan menjalani operasi getang bening di bagian leher dan diketahui pula bahwa pasien yang bersangkutan mengalami kecemasan tinggi karena takut dengan tindakan operasi yang akan dilangsungkan oleh tenaga medis. Di awal pertemuan, konselor masih bercerita ringan dan mengajak pasien untuk mengeluarkan isi hatinya, baik bagaimana ia mempersiapkan diri ataupun perasaannya akan dioperasi.

2. Di hari kedua, tepatnya Jum'at 21 Agustus 2020, konselor kembali menemui pasien yang masih menjalani persiapan pra operasi. Pasien ternyata masih takut dan ragu-ragu untuk menjalani tindakan operasi. Ketakutan pasien membuat keluarga pasien yang menemani juga ikut cemas serta mengkhawatirkan keadaan pasien. Rohaniawan mencoba memberikan dukungan dan semangat bahwa semuanya akan baik-baik saja serta yakinlah bahwa akan berjalan dengan lancar. Dengan memborbardir ketakutan pasien, pasien mulai menemukan ketenangan dengan mengatakan bahwa ia akan berusaha berserah diri dan berdoa semoga semuanya baik-baik saja dan cepat membaik seperti sedia kala.
3. Di hari selanjutnya yaitu pada hari Senin 24 Agustus 2020, tepatnya sehari sebelum operasi akan dilakukan, rohaniawan kembali bertemu dengan pasien. Rohaniawan kembali memastikan keadaan pasien baik kesiapannya untuk memulai tindakan operasi getang bening dan kesiapan lainnya. Hal terpenting ialah bagaimana pasien dapat menikmati operasi yang akan dilakukan. Dengan artian, tidak ada lagi ketakutan yang ada dalam diri pasien. Setelah berbincang-bincang, pasien merasa telah siap dan menyerahkan semuanya kepada Allah, dan yakin bahwa semuanya baik-baik saja. Menariknya, pasien juga menyatakan bahwa rasa takutnya telah mulai berkurang berkat dukungan yang diberikan rohaniawan serta keluarga yang menjenguk. Maka dengan itu, pasien siap untuk menjalani tindakan operasi yang akan ia lalui.
4. Di hari selanjutnya yaitu Selasa 18 Agustus 2020, rohaniawan menemui pasien ke ruangannya yang ternyata sedang dalam keadaan pemulihan pasca operasi. Rohaniawan mencoba kembali menanyakan perihal keadaan diri pasien pasca operasi dan menanyakan keadaannya. Pasien mengatakan bahwa operasi berjalan lancar dan tidak ada rasa takut dan cemas lagi yang dirasakan saat ini. Sehingga dengan demikian, berkontribusi yang diberikan rohaniawan untuk pasien melalui REBT dengan tujuan mengubah pikiran irrasional pasien kepada pikiran yang rasional cukup berhasil walaupun tidak dapat juga dikatakan cepat perubahan yang dialami pasien. Namun demikian, pasien dapat menghilangkan ketakutan serta kecemasannya menghadapi tindakan operasi getang bening.

Biodata Diri Klien II

Nama	Buk I
Alamat	Lubuak Alung
Usia	55 Tahun
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Agama	Islam
Registrasi Klien	Konselor berinisiatif menemui klien di

	ruangannya sebelum pasien akan melakukan operasi. Dikarenakan pasien masih menunggu jadwal operasi, maka rohaniawan mencoba untuk menanyakan bagaimana kesiapan dan perasaan klien untuk menjalani operasi getang beningnya.
Latar Belakang Masalah	Klien mengalami penyakit getah bening dan diharuskan untuk dioperasi. Diagnosa dari dokter membuat klien merasa cemas akan dilakukannya tindakan operasi. Padahal dokter yang akan melakukan tindakan operasi telah ahli dalam bidangnya dan telah berpengalaman tentunya. Namun, klien tetap takut dan mencemaskan hal demikian.
Perilaku yang tidak Rasional	Klien sering termenung dan sedih dengan diharuskannya melakukan tindakan operasi. Klien cemas dan membayangkan bila di tengah-tengah operasi berlangsung, proses operasi tidak lancar atau menimbulkan sesuatu yang menimbulkan rasa sakit bagi klien. Klien juga berpikiran bahwa tidak akan sembuh dan melahirkan penyakit baru.

Laporan Diri Klien II

Setelah melakukan bantuan dengan pendekatan terapi rasional emotif behavior, pada tahap selanjutnya penulis mencoba membuat laporan terkait dengan hasil yang telah dicapai pada diri klien.

1. Pada hari Kamis 20 Agustus 2020, konselor menemui pasien yang akan menjalani operasi getah bening. Pasien yang bersangkutan diketahui tengah mengalami kecemasan tinggi dikarenakan akan menjalani operasi getang bening. Kecemasan yang dialami pasien juga dibenarkan oleh tenaga perawat yang mengatakan bahwa pasien menangis dan mengatakan bahwa ia takut menjalani operasi. Mendengar laporan tersebut, rohaniawan bergegas menemui pasien di ruangannya tepatnya di ruangan penyakit dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang. Dipertemuan pertama, konselor memulai dengan melakukan pendekatan baik memperkenalkan diri dan menjelaskan status sebagai rohaniawan di rumah sakit. Menariknya, pasien menerima kedatangan konselor dengan baik dan komunikasipun terbangun. Konselor menanyakan keadaan dan penyakit apa yang pasien alami. Dalam pertemua tersebut, pasien mulai

mengutarakan isi hatinya, ketakutannya dan kecemasannya terkait dengan tindakan operasi yang akan dijalani.

2. Dipertemuan kedua, tepatnya pada Jum'at 21 Agustus 2020, konselor kembali bertemu dengan pasien di ruangnya. Pasien diketahui akan melakukan operasi malam hari dan pasien ternyata masih merasa cemas dengan operasi yang akan ia jalani. Di sanalah konselor mulai membordir ketakutan pasien dan memberikan penguatan *face to face* agar terbangun semangat pasien menjalani operasi. Rohaniawan juga memberikan penguatan dengan cara pendekatan agama bahwa kesembuhan adalah dari Allah dan jika pasien percaya akan kebesaran-Nya, maka semua akan baik-baik saja. Pasienpun mulai memahami apa yang rohaniawan sampaikan dan berupaya agar siap menjalani operasi getah bening. Pasienpun berterima kasih atas adanya pelayanan kerohanian yang diberikan dan merasa bahwa ketakutan adalah hambatan dirinya dalam menjalani semua ini. memang ketakutan bersifat wajar bagi pasien yang akan menjalani operasi, apalagi bagi pemula. Namun, semuanya akan baik-baik saja bila melakukannya dengan rasa yang ikhlas dan percaya bahwa dokter akan bekerja dengan sebaik-baiknya. Tidak lama kemudian, pertemuan berakhir dan konselor menitipkan pesan bahwa pasien akan baik-baik saja serta akan meraih kesembuhan seperti sedia kala.
3. Di hari berikutnya, pada Senin 24 Agustus 2020, konselor tidak sengaja kembali bertemu pasien di ruangnya di saat rohaniawan akan menjenguk pasien lainnya. Rohaniawan melihat bahwa pasien akan bersiap-siap untuk kembali pulang karena operasi telah selesai dilakukan. Pasienpun mengatakan bahwa keadaannya saat ini telah mulai membaik dan tidak ada lagi rasa takut. Apa yang disampaikan pasien tentu berkat upaya mengubah persepsi buruk menjadi sebuah persepsi yang positif serta sesuai dengan harapan konselor dalam memberikan kerohanian dengan menggunakan REBT. Rohaniawan merasa bahwa kebanyakan pasien bermasalah dari sisi pikirannya, mudah takut dan merasa tidak berdaya. Padahal jika rasional yang dikedepankan, maka semuanya baik-baik saja dan tidak akan ada kecemasan tinggi yang akan dialami pra operasi.

DISKUSI

Pemberian bantuan yang dilakukan konselor berupa layanan konseling kepada pasien dengan kecemasan yang tinggi, bukanlah hal yang mudah dan ada saja hambatannya. Beberapa hambatan yang dialami, di antaranya: **Pertama**, kondisi pribadi konselor yang memerlukan kesiapan terlebih dahulu, dan proses perencanaan untuk bertemu pasien di ruangnya. **Kedua**, kondisi klien, seperti harus beristirahat dan mengalami kecemasan serta ketakutan tinggi pra operasi. **Ketiga**, klien juga meragukan kelancaran dan kesembuhan jika operasi akan dilakukan

dan ada pikiran dari pasien bahwa akan semakin parah setelah operasi selesai dilakukan. Akan tetapi, keadaan ini menjadi sebuah tantangan dan proses yang berharga bagi konselor dalam memberikan bantuan kepada klien agar dapat menghilangkan pikiran irrasionalnya.

Sepanjang proses kegiatan konseling dengan klien, terdapat beberapa perkembangan pada diri klien, di antaranya : (1) Klien dapat dikatakan sangat terbuka ketika berbicara dengan konselor terkait dengan penyebab kecemasan yang ia rasakan dan yang menganjal dipikirkannya. (2) Klien mengaku bahwa kecemasan yang ia rasakan menghambat mentalnya untuk memberanikan diri untuk menjalani tindakan operasi. Akan tetapi, dengan seiringnya waktu dan pemberiannya layanan kerohanian, menghadirkan pikiran jernih bagi klien sehingga memberi semangat untuk berpikiran positif terhadap operasi getah bening yang akan dijalani. (3) Setelah proses konseling selesai, pasien mulai merasakan kesiapan dan ketenangan untuk menjalani tindakan operasi dan menyadari bahwa tidak pantas bila cemas dikedepankan dalam situasi saat ini. (4) Klien mau menerima obrolan dan nasehat dari konselor, sehingga ada sebuah hubungan timbal balik secara *face to face* yang cermat serta penerimaan dari diri klien yang bagus. (5) Klien menyadari bahwa perasaan yang ia rasakan, bukanlah sebuah respon baik dalam menjalani ujian ini. (6) Klien merasa terbantu dengan bantuan yang diberikan konselor terutama dengan adanya nasehat serta upaya konselor dalam menghilangkan ketakutan pasien serta klien merasa diingatkan kembali bahwa sakit adalah wadah penghapusan dosa dan kesalahan yang pernah dijalani.

Konselor telah dapat berperan sesuai dengan tuntutan konseling rasional emotif behaviour terapi, dengan berpegang pada prinsip *unconditional self-acceptance* dengan membangun fikiran yang rasional pada diri pasien yang menjalani operasi getah bening.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan konseling dengan menggunakan REBT cukup memberikan kontribusi dan perubahan pada diri klien. Ketika sebelum diberikan bantuan, klien memang mengaku mencemaskan dirinya dalam menjalani operasi getah bening dan merasa akan semakin memperburuk keadaannya. Maka dengan itu, persoalan dan kondisi yang dialami oleh klien dapat diatasi dengan diberikannya layanan konseling REBT dengan maksud mengubah pikiran pasien yang irrasional kepada suasana pikiran yang masuk akal (rasional). Walaupun perubahan pada diri klien bertahap dan proses pemberian bantuan yang tidak bisa dilakukan setiap saat, akan tetapi klien dapat mengubah cara pandangya terhadap kecemasan yang dialaminya. Semoga klien kedepannya semakin dapat bersikap rasional, wajar dan berupaya agar kecemasannya tidak mempengaruhi kesehatan tubuhnya dan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT. Yang terpenting klien harus mampu menanamkan nilai-nilai positif dalam

kehidupan agar tidak panik dengan sebuah persoalan sehingga kesehatan tetap dapat terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Dona Fitri dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor*, Vol. 5, No 2 (June 2016)
- Ahmud Muhammad dan Thohir Mohamad, "Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 03, No 02 (2013)
- Burton, A. (Ed.), *Operational Theories of Personality*, (New York: Brunner/Manzel, 1974)
- Corey G, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refka Aditama, 2013)
- Ellis A. dan Abrahms, *Brief Psychotherapy in Medical and Health Practice*, Disadur Oleh Fredy Didy Senduk, dalam <http://psikiatri.fds.blogspot.co.id/search?q=terapi+rasional+emotif>, diakses pada 21 Mei 2020 Pukul 11.00 WIB
- Faridah, Virgianti Nur, "Terapi Murottal (Al-Qur'an) Mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi," *JURNAL KEPERAWATAN*, Vol. 6, No 1 (Januari 2015)
- Faradisi, Firman, "Efektivitas Terapi Murotal Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. V, No 2 (September 2012)
- Fauziyah, Dede Misybah, *Bimbingan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar*, Skripsi, (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Lampung, 2017)
- Froggatt, Wayne, *A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy: Third Edition*, (Hastings: Wayne Froggatt, 2005)

- Hartati Sri dan Rahman Imas Kania, “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa,” *Genta Mulia*, Vol. VIII, No 2 (Juli 2017)
- Patimah Iin, Suryani dan Nuraeni Aan, “Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa,” *JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT*, Vol. 3, No 1 (April 2015)
- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989)
- Kohar Muhamad Abdul dan Mujahid Imam, “Bimbingan Dan Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Penerima Manfaat,” *Al-Balagh Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 2, No 1 (Januari-Juni 2017)
- Kamalasari, Gantina, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011)
- Lesmana, Jeannete Murad, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 2011)
- Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM-Press, 2005)
- Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011)
- Nusuki, “Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotiv Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan di SMAN 2 Aikmel,” *Jurnal Educatio*, Vol. 9, No 1 (Juni 2014)
- S, Steven Schwartz, *Abnormal Psychology: a discovery approach*, (California: Mayfield Publishing Company, 2000)
- Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Teori Konseling; Suatu Uraian Ringkas*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985)
- Sarwono, Sarlito Wirawan, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012)
- Savitri Wenny, Fidayanti Nani, dan Subiyanto Paulus, “Terapi Musik Dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi,” *Media Ilmu Kesehatan*, Vol. 5, No 1 (April 2016)
- Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Teori Konseling*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985)

- Sumardi, Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2010)
- Widosari, Yuke Wahyu “Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta.” *Skripsi*. (Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, 2010)
- Wardani Lingga Kusuma dan Sari Dhita Kurnia, “Analisa Kemampuan Mengontrol Marah Ditinjau Dari Penerapan REBT (Rational Emotive Behaviour Theraphy) Pada Klien Skizofrenia Di UPT Bina Laras Kras Kediri,” *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 7, No 2 (November 2018)
- Yusuf, Syamsu, *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro, 2009)